

# FORERUNNER<sup>®</sup> 405CX

GPS-FÄHIGE SPORTUHR MIT KABELLOSER SYNCHRONISATION



Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street,  
Olathe, Kansas 66062,  
USA  
Tel.: +1-913-397-8200 oder  
+1-800-800-1020  
Fax: +1-913-397-8282

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House,  
Hounslow Business Park,  
Southampton, Hampshire, SO40 9RB, Großbritannien  
Tel.: +44 (0) 870-850-1241 (außerhalb Großbritanniens),  
0808-238-0000 (innerhalb Großbritanniens)  
Fax: +44 (0) 870-850-1251

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2nd Road,  
Shijr, Taipei County,  
Taiwan  
Tel.: 886-2-2642-9199  
Fax: 886-2-2642-9099

Alle Rechte vorbehalten. Sofern in diesem Benutzerhandbuch nichts anderes bestimmt ist, darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung durch Garmin kein Teil dieses Handbuchs zu irgendeinem Zweck reproduziert, kopiert, übertragen, weitergegeben, heruntergeladen oder auf Speichermedien jeglicher Art gespeichert werden. Garmin genehmigt hiermit, dass eine einzige Kopie dieses Handbuchs auf eine Festplatte oder ein anderes elektronisches Speichermedium zur Ansicht heruntergeladen und eine Kopie des Handbuchs oder der Überarbeitungen des Handbuchs ausgedruckt werden kann, vorausgesetzt, diese elektronische Kopie oder Druckversion enthält den vollständigen Text des vorliegenden Urheberrechtshinweises; darüber hinaus ist jeglicher unbefugter kommerzieller Vertrieb dieses Handbuchs oder einer Überarbeitung des Handbuchs strengstens verboten.

Die Informationen im vorliegenden Dokument können ohne Ankündigung geändert werden. Garmin behält sich das Recht vor, Änderungen und Verbesserungen an seinen Produkten vorzunehmen und den Inhalt zu ändern, ohne Personen oder Organisationen über solche Änderungen oder Verbesserungen informieren zu müssen. Auf der Garmin-Website ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)) finden Sie aktuelle Updates sowie zusätzliche Informationen zu Verwendung und Betrieb dieses und anderer Produkte von Garmin.

Garmin®, das Garmin-Logo, Forerunner®, Dynastream®, Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap® und Virtual Partner® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochterunternehmen und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™, GSC™ 10 und USB ANT Stick™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochterunternehmen. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Firstbeat und Analyzed by Firstbeat sind eingetragene oder nicht eingetragene Marken von Firstbeat Technologies Ltd. Dieses Produkt wurde gemäß den im Folgenden aufgeführten US-Patenten sowie deren Entsprechungen in anderen Ländern hergestellt.

EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) und U20080279. WO03099114 (A1) (Patent ausstehend), EP1507474 (A1), US7460901 (B2), WO2004016173 (A1) (Patent ausstehend), EP1545310 (A1) (Patent ausstehend), U20080279 (Patent ausstehend)

Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

## Einführung

Vielen Dank, dass Sie sich für die GPS-fähige Garmin® Forerunner® 405CX-Sportuhr entschieden haben.

**WARNUNG:** Lassen Sie sich vor Beginn eines Trainingsprogramms oder vor der Änderung eines Trainingsprogramms von Ihrem Arzt beraten. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen in der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt beiliegt.

## Kontaktaufnahme mit Garmin

Setzen Sie sich mit dem Produktsupport von Garmin in Verbindung, falls beim Umgang mit dem Forerunner Fragen auftreten. Besuchen Sie in den USA die Internetseite [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support), oder wenden Sie sich telefonisch unter +1-913-397-8200 bzw. +1-800-800-1020 an Garmin USA.

In Großbritannien wenden Sie sich telefonisch unter 0808-238-0000 an Garmin (Europe) Ltd.

Als Kunde im übrigen Europa besuchen Sie [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) und klicken auf **Contact Support** (Kontaktaufnahme mit Support). Dort erhalten Sie Informationen zum Support in den einzelnen Ländern. Sie können Garmin (Europe) Ltd. auch telefonisch unter +44 (0) 870-850-1241 erreichen.

## Produktregistrierung

Helfen Sie uns, unseren Service weiter zu verbessern, und füllen Sie die Online-Registrierung noch heute aus. Rufen Sie die Website <http://my.garmin.com> auf. Bewahren Sie die Originalquittung oder eine Kopie an einem sicheren Ort auf.

## Kostenlose Software

Rufen Sie die Website [www.garmin.com/forerunner405/owners](http://www.garmin.com/forerunner405/owners) auf, um Informationen zur webbasierten Software Garmin Connect™ oder zur computergestützten Software Garmin Training Center® zu erhalten. Benutzen Sie diese Software zum Speichern und Analysieren Ihrer Trainingsdaten.

## Inhaltsverzeichnis

|   |          |
|---|----------|
| <b>Einführung .....</b>   | <b>i</b> |
| Kontaktaufnahme mit Garmin .....                                  | i        |
| Produktregistrierung .....  | i        |
| Kostenlose Software .....   | i        |
| Pflege des Forerunner .....                                       | iv       |
| <b>Erste Schritte .....</b>                                       | <b>1</b> |
| Schritt 1: Verwenden des<br>Touch-Rings .....                     | 1        |
| Schritt 2: Aufladen des Akkus ....                                | 4        |
| Schritt 3: Konfigurieren des<br>Forerunner .....                  | 5        |
| Schritt 4: Erfassen von<br>Satellitensignalen .....               | 6        |
| Schritt 5: Koppeln des<br>Herzfrequenzsensors<br>(optional) ..... | 7        |
| Schritt 6: Beginnen Sie mit dem<br>Training! .....                | 8        |
| Schritt 7: Herunterladen von<br>kostenloser Software .....        | 8        |

|   |           |
|---|-----------|
| Schritt 8: Koppeln von Computer<br>und Forerunner .....   | 9         |
| Schritt 9: Übertragen von Daten<br>auf den Computer ..... | 9         |
| <b>Uhrzeit-/Datum-Modus .....</b>                         | <b>10</b> |
| Zeitoptionen .....  | 10        |
| <b>Trainingsmodus .....</b>                               | <b>11</b> |
| Der Trainingsmodus .....                                  | 11        |
| Sport-Modus .....   | 11        |
| Auto Pause .....  | 12        |
| Auto Lap .....  | 12        |
| Automatisches Blättern .....                              | 13        |
| Beleuchtungsdauer .....                                   | 13        |
| Einheiten für<br>Geschwindigkeit .....                    | 13        |
| Virtual Partner® .....                                    | 14        |
| Trainings .....   | 15        |
| Strecken .....  | 19        |
| <b>GPS-Modus .....</b>                                    | <b>21</b> |
| Informationen zu GPS .....                                | 22        |

|                                    |           |                                |           |
|------------------------------------|-----------|--------------------------------|-----------|
| <b>Protokoll .....</b>             | <b>23</b> | <b>Anhang .....</b>            | <b>39</b> |
| Löschen des Protokolls .....       | 23        | Zurücksetzen des               |           |
| Anzeigen von Aktivitäten .....     | 24        | Forerunner .....               | 39        |
| Anzeigen des                       |           | Löschen von Benutzerdaten .... | 39        |
| Gesamtprotokolls .....             | 24        | Aktualisieren der Forerunner-  |           |
| Anzeigen von Zielvorgaben .....    | 24        | Software mithilfe von          |           |
| <b>Einstellungen .....</b>         | <b>25</b> | Garmin Connect .....           | 39        |
| Datenfelder .....                  | 25        | Informationen zum Akku .....   | 40        |
| Benutzerprofil .....               | 28        | Technische Daten .....         | 40        |
| Alarmer .....                      | 29        | Software-                      |           |
| Zeit .....                         | 29        | Lizenzvereinbarung .....       | 42        |
| System .....                       | 30        | Konformitätserklärung .....    | 43        |
| ANT+ .....                         | 31        | Fehlerbehebung .....           | 44        |
| <b>Verwenden von Zubehör .....</b> | <b>33</b> | Tabelle für den                |           |
| Koppeln von Zubehör .....          | 33        | Herzfrequenzbereich .....      | 45        |
| Herzfrequenzsensor .....           | 34        | <b>Index .....</b>             | <b>46</b> |
| Laufsensoren .....                 | 37        |                                |           |
| GSC 10 .....                       | 38        |                                |           |

### Pflege des Forerunner

Reinigen Sie den Forerunner und den Herzfrequenzsensor mit einem Tuch, das mit einer milden Reinigungslösung leicht befeuchtet ist. Wischen Sie das Gerät anschließend trocken. Verwenden Sie keine scharfen chemischen Reinigungs- und Lösungsmittel, die die Kunststoffteile beschädigen könnten.

Bewahren Sie das Gerät nicht an Orten auf, an denen es über längere Zeit sehr hohen oder sehr niedrigen Temperaturen ausgesetzt sein könnte (z. B. in einem Kofferraum), da dies zu Schäden am Gerät führen kann.

Benutzerinformationen wie Protokoll, Standorte und Tracks werden auf unbestimmte Zeit im Gerät gespeichert, ohne dass eine externe Stromversorgung erforderlich ist. Sichern Sie wichtige Benutzerdaten, indem Sie diese an Garmin Connect oder in das Garmin Training Center übertragen. Siehe [Seite 9](#).

### Eindringen von Wasser

Das Gerät ist gemäß IEC-Norm 60529 IPX7 wasserdicht. In einer Tiefe von einem Meter widersteht das Gerät 30 Minuten lang dem Eindringen von Wasser. Eine längere Eintauchzeit kann zu Schäden am Gerät führen. Reiben Sie das Gerät nach Kontakt mit Wasser trocken und lassen Sie es an der Luft trocknen, bevor Sie es verwenden oder aufladen.



---

**ACHTUNG:** Der Forerunner darf nicht beim Schwimmen getragen werden. Wenn der Forerunner längere Zeit unter Wasser gehalten wird, kann dies im Gerät einen Kurzschluss verursachen, der in seltenen Fällen zu geringfügiger Hautreizung oder -verbrennung an der betroffenen Stelle führen kann.

---

## Erste Schritte

**WARNUNG:** Dieses Produkt ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet, der nicht ausgetauscht werden kann. Angaben zu wichtigen Sicherheitswarnungen zum Akku finden Sie in der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*.

**WARNUNG:** Lassen Sie sich vor Beginn eines Trainingsprogramms oder vor der Änderung eines Trainingsprogramms von Ihrem Arzt beraten. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen in der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt beiliegt.

### Schritt 1: Verwenden des Touch-Rings

Der silberne Ring an der Uhr funktioniert wie eine Taste mit mehreren Funktionen.

**Tippen:** Berühren Sie den Ring kurz, um eine Auswahl vorzunehmen, eine Menüoption zu ändern oder die Seiten zu wechseln.

**Längeres Berühren:** Berühren Sie einen der vier beschrifteten Bereiche auf dem Ring länger, um zwischen den Betriebsarten der Uhr zu wechseln.

**Mit zwei Fingern berühren:** Berühren Sie mit zwei Fingern zwei Bereiche des Rings, um die Hintergrundbeleuchtung einzuschalten.

### Mit dem Finger über den Ring fahren

**(Bildlauf):** Berühren Sie den Ring mit dem Finger, und fahren Sie dann über den Ring, um verschiedene Menüoptionen anzuzeigen oder Werte zu vergrößern bzw. zu verkleinern.



### Bereiche und Tasten des Touch-Rings



- 1 time/date:** Zum Aufrufen des Uhrzeit-/Datum-Modus länger berühren.
- 2 GPS:** Zum Aufrufen der GPS-Funktionen länger berühren.
- 3 menu:** Zum Öffnen der Menüseite länger berühren.

**4 training:** Zum Aufrufen des Trainingsmodus länger berühren.

#### **5 start/stop/Eingabe:**

- Zum Starten/Stoppen der Stoppuhr im Trainingsmodus hier drücken.
- Zum Treffen einer Auswahl hier drücken.
- Zum Beenden des Energiesparmodus hier drücken.

#### **6 lap/reset/Beenden:**

- Zum Erstellen einer neuen Runde im Trainingsmodus hier drücken.
- Zum Zurücksetzen der Stoppuhr im Trainingsmodus hier gedrückt halten.
- Zum Verlassen eines Menüs oder einer Seite hier drücken.
- Zum Beenden des Energiesparmodus hier drücken.



## Tipps zum Bedienen

- Seien Sie beim Berühren des Uhrenrings nicht übermäßig vorsichtig.
- Berühren Sie den Ring außen bei der Beschriftung und nicht innen, um das Uhrenblatt herum.
- Führen Sie jeden Bedienschritt als separate Berührung des Rings aus.
- Lassen Sie den Finger beim Bedienen nicht auf dem Uhrenring ruhen.
- Tragen Sie keine dicken Handschuhe bei der Bedienung des Uhrenrings.
- Falls der Uhrenring nass geworden ist, wischen Sie ihn vor der Bedienung zunächst trocken.

## Sperren des Rings

Damit der Ring nicht versehentlich betätigt wird (z. B. aufgrund von Feuchtigkeit oder unbeabsichtigten Stößen), drücken Sie gleichzeitig die Tasten **Eingabe** und **Beenden**. Heben Sie die Bediensperre wieder auf, indem Sie die Tasten **Eingabe** und **Beenden** erneut gleichzeitig drücken.

## Energiesparmodus

Wird die Uhr eine gewisse Zeit nicht benutzt, schaltet sich der Energiesparmodus ein. Der Forerunner ist inaktiv, wenn die Stoppuhr nicht läuft, wenn Sie über die Navigationsfunktion kein Ziel ansteuern, aber trotzdem die Navigationsseite anzeigen, und wenn Sie keine Tasten gedrückt oder den Uhrenring berührt haben.



Im Energiesparmodus wird die Uhrzeit angezeigt, Sie können die Hintergrundbeleuchtung einschalten und die ANT+™-Computerverbindung nutzen. Drücken Sie zum Beenden des Energiesparmodus die Taste **Eingabe** oder **Beenden**. Informationen zu benutzerdefinierten Optionen finden Sie auf [Seite 13](#).

## Schritt 2: Aufladen des Akkus

Der Forerunner wird im ausgeschalteten Zustand geliefert, um den Akku zu schonen. Laden Sie den Forerunner vor der ersten Verwendung mindestens 3 Stunden lang auf. Die Betriebsdauer eines voll aufgeladenen Akkus hängt von der jeweiligen Nutzung der Uhr ab. Weitere Informationen zum Akku finden Sie auf [Seite 40](#).



**HINWEIS:** Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie die Ladekontakte und den umliegenden Bereich vor dem Laden gründlich trocken reiben.



**TIPP:** Der Forerunner kann nicht aufgeladen werden, wenn die Temperatur außerhalb des Bereichs von 0 °C bis 50 °C (32 °F bis 122 °F) liegt.

1. Verbinden Sie den USB-Stecker am Ladekabel mit dem Netzteil.
2. Schließen Sie das Netzteil an eine herkömmliche Netzsteckdose an.
3. Setzen Sie die Elektroden des Ladegeräts in die Kontakte auf der Rückseite des Forerunner ein.



4. Bringen Sie das Ladegerät fest am Uhrenblatt des Forerunner an.



## Schritt 3: Konfigurieren des Forerunner

Folgen Sie bei der ersten Verwendung des Forerunner den Displayanweisungen, um sich mit der Bedienung des Uhrenrings

vertraut zu machen, das Benutzerprofil einzurichten und den Forerunner zu konfigurieren.

Wenn Sie einen ANT+-Herzfrequenzsensor benutzen, wählen Sie beim Einstellen **Ja**, um die Geräteverbindung (= Koppeln) zwischen

**Tabelle der Aktivitätsklassen**

|    | <b>Trainings-<br/>beschreibung</b>   | <b>Trainings-<br/>frequenz</b> | <b>Trainingszeit pro Woche</b> |
|----|--------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 0  | Kein Training                        | -                              | -                              |
| 1  | Gelegentliches,<br>leichtes Training | Einmal alle zwei Wochen        | Weniger als 15 Minuten         |
| 2  |                                      |                                | 15 bis 30 Minuten              |
| 3  |                                      | Einmal pro Woche               | Ca. 30 Minuten                 |
| 4  | Regelmäßiges<br>Training             | Zwei- bis dreimal pro Woche    | Ca. 45 Minuten                 |
| 5  |                                      |                                | 45 Minuten bis 1 Stunde        |
| 6  |                                      |                                | 1 bis 3 Stunden                |
| 7  |                                      | Drei- bis fünfmal pro Woche    | 3 bis 7 Stunden                |
| 8  | Tägliches Training                   | Fast täglich                   | 7 bis 11 Stunden               |
| 9  |                                      | Täglich                        | 11 bis 15 Stunden              |
| 10 |                                      |                                | Mehr als 15 Stunden            |

Tabelle der Aktivitätsklassen von Firstbeat Technologies Ltd. bereitgestellt; Teile der Tabelle basieren auf Jackson et al., „Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing“, Medicine and Science in Sports & Exercise, 22:863:870, 1990.

## Erste Schritte

Herzfrequenzsensor und Forerunner herzustellen. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter [Schritt 5](#).

Das Benutzerprofil wird vom Forerunner für die Berechnung präziser Trainingsdaten herangezogen. Wählen Sie unter Verwendung der Tabelle auf [Seite 5](#) einen Wert zwischen 0 und 10 aus, um Ihre Aktivitätsklasse festzulegen.

### Schritt 4: Erfassen von Satellitensignalen

Damit Sie die richtige Uhrzeit einstellen und den Forerunner in Betrieb nehmen können, müssen Sie zuerst GPS-Satellitensignale erfassen. Es kann einige Minuten dauern, bis Satellitensignale empfangen werden.



**HINWEIS:** Informationen zum Ausschalten des GPS-Empfängers und zum Verwenden des Forerunner in Innenräumen finden Sie auf [Seite 21](#).




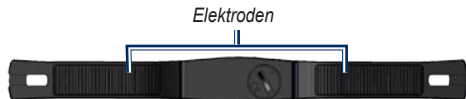
**HINWEIS:** Das Erfassen von Satellitensignalen im Energiesparmodus ist nicht möglich. Drücken Sie zum Beenden des Energiesparmodus die Taste **Eingabe** oder **Beenden**.

1. Begeben Sie sich im Freien an eine für den Empfang geeignete Stelle. Vergewissern Sie sich, dass die Antenne des Forerunner in Richtung Himmel gerichtet ist, um einen optimalen Empfang zu gewährleisten.



2. Berühren Sie den Bereich **training** zum Aufrufen des Trainingsmodus länger.
3. Bleiben Sie an einer Stelle stehen, und warten Sie, bis angezeigt wird, dass Satelliten gesucht werden.

Beim Empfang von Satellitensignalen wird im Trainingsmodus das  GPS-Symbol angezeigt.

**Gurt des Herzfrequenzsensors****Herzfrequenzsensor (Vorderseite)****Herzfrequenzsensor (Rückseite)**

## Schritt 5: Koppeln des Herzfrequenzsensors (optional)


Wenn Sie zum ersten Mal eine Verbindung zwischen Herzfrequenzsensor und Forerunner herstellen, sollten Sie sich nicht in Reichweite (10 m) anderer Herzfrequenzsensoren befinden.

Der Herzfrequenzsensor befindet sich im Standby-Modus und ist sendebereit. Tragen Sie den Herzfrequenzsensor unter dem Brustansatz direkt auf der Haut. Er muss so dicht anliegen, dass er beim Laufen nicht verrutscht.

1. Schieben Sie eine der Laschen am Gurt von hinten durch den Schlitz im Herzfrequenzsensor. Drücken Sie die Lasche nach unten.
2. Befeuchten Sie beide Elektroden auf der Rückseite des Herzfrequenzsensors, um eine optimale Übertragung zwischen Brust und Sender zu ermöglichen.
3. Legen Sie sich den Gurt um die Brust, und befestigen Sie das zweite Ende auf der anderen Seite des Herzfrequenzsensors.



**HINWEIS:** Das Garmin-Logo sollte von vorne lesbar sein.

4. Drücken Sie die Taste **Beenden** oder **Eingabe**, um den Energiesparmodus zu beenden.
5. Der Forerunner muss sich in Reichweite (3 m) des Herzfrequenzsensors befinden. Im Trainingsmodus wird das  Herzfrequenzsymbol angezeigt.
6. Wenn das Herzfrequenzsymbol nicht angezeigt wird oder fehlerhafte Herzfrequenzdaten vorliegen, folgen Sie den Tipps auf [Seite 34](#). Besteht das Problem weiterhin, müssen Sie die Sensoren möglicherweise erneut koppeln. Siehe [Seite 33](#).



**TIPP:** Richten Sie die Werte für maximale Herzfrequenz und Ruhepuls unter **Einstellungen > Benutzerprofil** ein. Passen Sie die Herzfrequenzbereiche mithilfe von Garmin Connect oder Garmin Training Center an Ihre Bedürfnisse an.

---

Anweisungen zum Verwenden von Zubehör finden Sie auf [Seite 33](#).

## Schritt 6: Beginnen Sie mit dem Training!

---



**TIPP:** Erstellen Sie Ihr Profil, damit der Forerunner die Kalorien korrekt berechnen kann. Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Einstellungen > Benutzerprofil**.

---

1. Berühren Sie den Bereich **training** länger.
2. Drücken Sie die Taste **start**, um die Stoppuhr zu starten.
3. Drücken Sie nach dem Lauf die Taste **stop**.
4. Halten Sie die Taste **reset** gedrückt, um die Laufdaten zu speichern und die Stoppuhr zurückzusetzen.

## Schritt 7: Herunterladen von kostenloser Software

Mit ANT Agent™ kann der Forerunner das webbasierte Trainingstool Garmin Connect sowie das computergestützte Trainingstool Garmin Training Center verwenden.

1. Weitere Informationen finden Sie unter [www.garmin.com/forerunner405/owners](http://www.garmin.com/forerunner405/owners).

2. Folgen Sie den Hinweisen auf dem Bildschirm, um ANT Agent herunterzuladen und zu installieren.

## Schritt 8: Koppeln von Computer und Forerunner



**HINWEIS:** Bevor Sie den USB ANT Stick™ an den Computer anschließen, müssen Sie die entsprechende Software gemäß den Anweisungen unter [Schritt 7](#) herunterladen, damit die erforderlichen USB-Treiber installiert werden.

1. Schließen Sie den USB ANT Stick an einen freien USB-Anschluss des Computers an.



2. Der Forerunner muss sich in Reichweite (3 m) des Computers befinden.

3. Wenn ANT Agent den Forerunner erkannt hat, zeigt ANT Agent eine eindeutige ID-Nummer an, und Sie werden aufgefordert, die Kopplung zu bestätigen. Wählen Sie **Ja**.
4. Auf dem Forerunner sollte dieselbe Nummer wie bei ANT Agent angezeigt werden. Wählen Sie in diesem Fall auf dem Forerunner die Option **Ja**, um die Kopplung abzuschließen.

## Schritt 9: Übertragen von Daten auf den Computer

Der Forerunner muss sich in Reichweite (3 m) des Computers befinden. ANT Agent überträgt Daten automatisch zwischen dem Forerunner und Garmin Connect bzw. Garmin Training Center.



**HINWEIS:** Wenn der Umfang der Daten sehr groß ist, kann dies einige Minuten dauern. Die Funktionen des Forerunner sind während der Datenübertragung nicht verfügbar.

Jetzt können Sie mit Garmin Connect oder Garmin Training Center Ihre Trainingsdaten darstellen und analysieren.

### Uhrzeit-/Datum-Modus

Berühren Sie den Bereich **time/date** länger, um den Uhrzeit-/Datum-Modus zu aktivieren.



Tippen Sie auf den Touch-Ring, um einen Bildlauf durch die verfügbaren Seiten durchzuführen:

- Zeit
- Ladestandsanzeige
- Eingestellter Alarm (ggf.)
- Ziel/Fortschrittsanzeige (ggf.)
- Für heute geplante Trainings, die von Garmin Connect oder Garmin Training Center übertragen wurden (ggf.)

### Zeitoptionen

Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Einstellungen** > **Zeit**.  
Siehe [Seite 29](#).



## Trainingsmodus

Der Forerunner enthält mehrere Trainingsfunktionen und optionale Einstellungen.

### Der Trainingsmodus

Berühren Sie den Bereich **training** länger, um den Trainingsmodus aufzurufen. Tippen Sie auf den Uhrenring, um einen Bildlauf durch die verfügbaren Seiten durchzuführen.



Informationen zum Anpassen der Datenfelder im Trainingsmodus finden Sie auf [Seite 25](#).

## Sport-Modus

Als Standardmodus ist **Laufen** eingestellt. Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Training > Optionen > Sport-Modus**, um einen Sport-Modus auszuwählen. Trainingseinstellungen wie Auto Lap®, Auto Pause®, Herzfrequenzbereiche und Geschwindigkeitsbereiche gelten spezifisch für das Laufen oder Radfahren. Im Lauf- oder Radfahrmodus geänderte Trainingsoptionen werden gespeichert und für den entsprechenden Sport-Modus verwendet. Beim Übertragen des Protokolls auf den Computer werden die erfassten Daten als Lauf- oder Radfahraktivitäten gekennzeichnet.

## Auto Pause

1. Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Training > Optionen > Auto Pause**.
2. Wählen Sie eine der folgenden Optionen:
  - **Aus**
  - **Benutzerdefinierte Geschwindigkeit:** Diese Funktion hält die Stoppuhr automatisch an, wenn Ihre Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert sinkt.
  - **Wenn angehalten:** Diese Funktion hält die Stoppuhr automatisch an, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen.
3. Drücken Sie zum Abschluss die Taste **Beenden**.

Die Funktion **Auto Pause** ist nützlich, wenn Sie auf der Trainingsstrecke wegen Ampeln oder Anderem langsamer werden oder anhalten müssen.

## Auto Lap

Mit der Funktion **Auto Lap** können Sie an einer bestimmten Position oder nach Zurücklegen einer bestimmten Strecke automatisch eine Runde markieren.

Diese Einstellung bietet sich an, wenn Sie Ihre Leistung auf verschiedenen Streckenabschnitten vergleichen möchten (z. B. alle 5 Kilometer oder bei schwierigen Bergetappen).

### So stellen Sie die Funktion „Auto Lap“ ein:

1. Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Training > Optionen > Auto Lap**.
2. Wählen Sie **Nach Entfernung**, um einen Wert festzulegen, oder **Nach Position**, um eine der folgenden Optionen festzulegen:
  - **Nur Lap-Taste:** Bei jedem Drücken der Taste **lap** und jedes Mal, wenn Sie die entsprechenden Stellen erneut passieren, wird eine Runde gespeichert.
  - **Start und Runde:** An der GPS-Position, an der Sie die Taste **start** gedrückt haben, und an allen Positionen auf der Strecke, an denen Sie die Taste **lap** gedrückt haben, wird jeweils eine Runde gespeichert.

- **Speichern und Runde:** An der jeweiligen GPS-Position, die Sie bei Auswahl dieser Option markieren, sowie an jeder Stelle, an der Sie unterwegs die Taste **lap** gedrückt haben, wird eine Runde gespeichert.
3. Drücken Sie zum Abschluss die Taste **Beenden**.



**HINWEIS:** Verwenden Sie bei einer Strecke (Seite 19) die Option **Nach Position**, um Runden an allen im Streckenverlauf gekennzeichneten Rundenpositionen zu markieren.

## Automatisches Blättern

Mit der Funktion zum automatischen Blättern werden bei laufender Stoppuhr alle Seiten mit Trainingsdaten automatisch fortlaufend angezeigt.

**So verwenden Sie die Funktion zum automatischen Blättern:**

1. Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Training > Optionen > Automatisches Blättern**.

2. Wählen Sie eine Anzeigegeschwindigkeit: **Langsam**, **Mittel** oder **Schnell**.
3. Drücken Sie zum Abschluss die Taste **Beenden**.

## Beleuchtungsdauer

Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Training > Optionen > Beleuchtungsdauer**. Wählen Sie **Aus**, damit der Forerunner den Energiesparmodus im Trainingsmodus nicht aktiviert. Wählen Sie **Aktiviert**, um den automatischen Energiesparmodus in allen Modi zu verwenden.



**HINWEIS:** Der Forerunner aktiviert den Energiesparmodus erst, wenn über eine gewisse Zeit keine Aktionen ausgeführt wurden.

## Einheiten für Geschwindigkeit

Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Training > Optionen > Einheiten für Geschwindigkeit**.

**Tempo:** Die Zeit, die zum Zurücklegen einer bestimmten Distanz erforderlich ist (Pace, z. B. Minuten pro Kilometer).

**Geschwindigkeit:** Die Distanz, die innerhalb einer Stunde zurückgelegt wird (z. B. Kilometer pro Stunde).



**HINWEIS:** Durch das Ändern der Maßeinheit werden nicht die benutzerdefinierten Datenfelder geändert (siehe [Seite 25](#)).

## Virtual Partner®

Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Training** > **Optionen** > **Virtual Partner** > **An**.

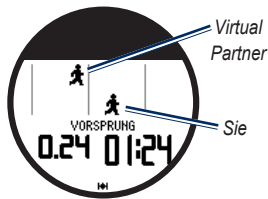
Der Virtual Partner ist eine einzigartige Funktion, die Sie dabei unterstützt, Ihre Trainingsziele zu erreichen. Immer wenn die Stoppuhr läuft und Sie Ihre Strecke absolvieren, ist der Virtual Partner als Konkurrent mit von der Partie.

Wenn Sie am Tempo bzw. an der Geschwindigkeit des Virtual Partner vor dem Start der Stoppuhr eine Änderung vornehmen, werden die jeweiligen Änderungen gespeichert. Wenn Sie während des Laufs nach dem Starten der Stoppuhr, Änderungen am Virtual Partner vornehmen, werden diese Änderungen mit dem Nullen

der Stoppuhr ebenfalls zurückgesetzt. Wenn Sie während eines Laufs Änderungen am Virtual Partner vornehmen, gilt für den Virtual Partner das neue Tempo ab Ihrer aktuellen Position.

### So ändern Sie das Tempo des Virtual Partner (VP):

1. Berühren Sie den Bereich **training** länger, um den Trainingsmodus aufzurufen.
2. Tippen Sie auf den Uhrenring, um die Seite **Virtual Partner** aufzurufen.



3. Fahren Sie mit dem Finger im Uhrzeigersinn, um das VP-Tempo zu erhöhen. Fahren Sie mit dem Finger gegen den Uhrzeigersinn, um das VP-Tempo zu verringern.



4. Tippen Sie zum Speichern der Änderungen auf den Uhrenring, oder warten Sie, bis die Seite ausgeblendet wird.

## Trainings

Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Training > Trainings**, um das gewünschte Training auszuwählen.

Einfache Trainingsarten, Intervall- und Herzfrequenz-Trainings werden jedes Mal ersetzt, wenn Sie ein Training desselben Typs erstellen. Umfangreichere Trainingsprogramme müssen in Garmin Connect oder Garmin Training Center erstellt werden.



**HINWEIS:** Tippen Sie beim Absolvieren eines Trainings auf den Uhrenring, um weitere Daten anzuzeigen.

Wenn Sie alle Schritte in Ihrem Training ausgeführt haben, wird die Nachricht **Training abgeschlossen** angezeigt.

### So beenden Sie ein Training vorzeitig:

1. Drücken Sie die Taste **stop**.
2. Halten Sie die Taste **reset** gedrückt.

## Ausdauertrainings

Die folgenden speziellen Zielvorgaben können für einfache Trainings herangezogen werden:

- Zeit
- Distanz
- Kalorien

### So richten Sie ein Ausdauertraining ein:

1. Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Training > Trainings > Ausdauer**.
2. Wählen Sie den **Typ** des Ausdauertrainings aus.
3. Geben Sie unter **Dauer** einen Wert für die Dauer ein.

4. Wählen Sie **Training starten**.
5. Drücken Sie die Taste **start**.

### Herzfrequenz-Trainings

---



**HINWEIS:** Für Herzfrequenz-Trainings benötigen Sie einen Herzfrequenzsensor.

---

Mit dem Forerunner können Sie innerhalb eines bestimmten Herzfrequenzbereichs oder innerhalb eines von Ihnen festgelegten Herzschlag-Wertebereichs (BPM) trainieren. Die Einstellungen unter Typ und Dauer funktionieren wie bei einem normalen Training.

#### So definieren Sie ein Herzfrequenz-Training:

1. Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Training > Trainings > Herzfrequenz**.
  2. Wählen Sie den **Bereich**, den Sie verwenden möchten. Abhängig vom jeweiligen Herzfrequenzbereich werden die Mindest- und Höchstwerte für die Herzfrequenz automatisch eingestellt. Weitere Informationen zu Herzfrequenzbereichen finden Sie auf [Seite 35](#) und [Seite 45](#).  
ODER  
Wählen Sie **Benutzerdefiniert**, um eigene Mindest- und Höchstwerte für die Herzfrequenz festzulegen.
- 



**HINWEIS:** Der Mindestwert beträgt 35 bpm. Der Höchstwert liegt bei 250 bpm. Beim Festlegen eigener Werte müssen zwischen dem Mindest- und dem Höchstwert mindestens 5 bpm liegen.

---

3. Wählen Sie unter **Typ** die Art des Herzfrequenz-Trainings.
4. Geben Sie unter **Dauer** einen Wert für die Dauer ein.
5. Wählen Sie **Training starten**.
6. Drücken Sie die Taste **start**.

## Intervalltrainings

Am Forerunner können Sie Intervalltrainings einstellen. Als Grundlage für die Intervalle kann die Zeit oder die Strecke für den Lauf und für die übrigen Teile des Trainings verwendet werden.

### So erstellen Sie ein Intervalltraining:

1. Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Training > Trainings > Intervalltraining**.
2. Wählen Sie unter **Typ** die Art des Intervalltrainings aus.
3. Geben Sie unter **Dauer** einen Wert für die Dauer ein.
4. Wählen Sie eine Einstellung unter **Rest Typ** aus.
5. Geben Sie unter **Restdauer** einen Wert für die Dauer ein.
6. Geben Sie unter **Wiederholungen** die Anzahl der Wiederholungen ein.
7. Wählen Sie **Aufwärmen Ja** und **Auslaufen Ja** (optional).
8. Wählen Sie **Training starten**.
9. Drücken Sie die Taste **start**.

Beim Aufwärmen oder Auslaufen drücken Sie am Ende der Aufwärmrunde die Taste **lap**, um das erste Intervall zu beginnen. Nach Beenden des letzten Intervalls startet der Forerunner automatisch eine Auslaufrunde. Wenn Sie die Auslaufphase abgeschlossen haben, drücken Sie die Taste **lap**, um das Training zu beenden.

Wenn Sie sich dem Ende eines Intervalls nähern, wird die Dauer bis zum Beginn eines neuen Intervalls rückwärts mitgezählt. Drücken Sie die Taste **lap**, um ein Intervall verfrüht zu beenden.

## Erweiterte Trainingsarten

Erweiterte Trainingsarten können Zielsetzungen für jeden Trainingsschritt sowie unterschiedliche Distanzen, Zeiten und Kalorienwerte beinhalten. Mit Garmin Connect oder Garmin Training Center können Sie Trainings erstellen, bearbeiten und auf den Forerunner übertragen. Zudem haben Sie die Möglichkeit, mit Garmin Connect oder Garmin Training Center Trainings zu planen. Sie können Trainings im Voraus planen und auf dem Forerunner speichern.



**HINWEIS:** Weitere Informationen zum Übertragen von Daten auf den Forerunner finden Sie auf [Seite 9](#).

---



**TIPP:** Tippen Sie nach Auswahl des Uhrzeit-/Datum-Modus auf den Uhrenring, um das geplante Trainingsprogramm des Tages anzuzeigen. Drücken Sie die Taste **Eingabe**, um mit dem Training zu beginnen.

---

### So starten Sie ein erweitertes Training:

1. Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Training > Trainings > Erweitert**.
2. Wählen Sie das gewünschte Training aus.
3. Wählen Sie **Training starten**.
4. Drücken Sie die Taste **start**.

Wenn Sie mit einem erweiterten Training begonnen haben, zeigt der Forerunner jeden Trainingsschritt mit dem Namen, (ggf.) dem Ziel und den aktuellen Trainingsdaten an.

Wenn Sie sich dem Ende eines Trainingschritts nähern, wird die Dauer bis zum Beginn eines neuen Schritts rückwärts mitgezählt.

### So beenden Sie den Schritt eines erweiterten Trainings vorzeitig:

Drücken Sie die Taste **lap**.

### So löschen Sie ein erweitertes Training:

1. Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Training > Trainings > Erweitert**.
2. Wählen Sie das gewünschte Training aus.
3. Wählen Sie **Training löschen > Ja**.
4. Drücken Sie zum Abschluss die Taste **Beenden**.



## Strecken

Der Forerunner kann auch für ein individuelles Training verwendet werden, indem bereits aufgezeichnete Aktivitäten herangezogen werden, um die Streckenziele zu verfolgen. Sie können die Strecke zurücklegen und versuchen, zuvor festgelegte Ziele zu erreichen oder zu verbessern. Sie können beim Trainieren bestimmter Strecken auch gegen den Virtual Partner antreten.

## Erstellen von Strecken

Mit Garmin Connect oder Garmin Training Center können Sie Strecken und Streckenpunkte erstellen und an den Forerunner übertragen.



**HINWEIS:** Weitere Informationen zum Übertragen von Daten auf den Forerunner finden Sie auf [Seite 9](#).

## So starten Sie eine Strecke:

1. Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Training > Strecken**.
2. Wählen Sie eine Strecke aus der Liste aus.
3. Wählen Sie **Kurs abfahren**.

4. Drücken Sie die Taste **start**. Das Protokoll wird aufgezeichnet, auch wenn Sie sich nicht auf der Strecke befinden.

Wenn Sie im Trainingsmodus eine Strecke verfolgen, tippen Sie auf den Uhrenring, um die Navigationsseite aufzurufen.

Beenden Sie eine Strecke manuell, indem Sie die Taste **stop** drücken und die Taste **reset** gedrückt halten.

## Absolvieren einer Trainingsstrecke

Bevor Sie mit der Strecke beginnen, können Sie ein Aufwärmprogramm absolvieren. Drücken Sie die Taste **start**, und beginnen Sie die Trainingseinheit mit dem Aufwärmprogramm. Bleiben Sie beim Aufwärmen abseits der Trainingsstrecke. Wenn Sie für die Trainingsstrecke startklar sind, begeben Sie sich auf die Strecke. Sobald Sie einen beliebigen Abschnitt der Strecke erreichen, zeigt der Forerunner in einer Meldung an, dass Sie auf Kurs sind.

## Trainingsmodus

---

Beim Starten einer Trainingsstrecke ist auch Ihr Virtual Partner mit am Start. Angenommen, Sie wärmen sich gerade auf und befinden sich nicht auf der Strecke. Sobald Sie sich zum ersten Mal auf der Trainingsstrecke befinden, startet Ihr Virtual Partner die Strecke ab der aktuellen Position.

Wenn Sie von der Strecke abweichen, wird auf dem Forerunner die Meldung **Kursabweichung** angezeigt. Kehren Sie mithilfe der Navigationsseite wieder zur Trainingsstrecke zurück.

### So löschen Sie eine Strecke:

1. Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Training > Strecken**.
2. Wählen Sie eine Strecke aus der Liste aus.
3. Wählen Sie **Kurs löschen**.
4. Wählen Sie **Ja**, um die Strecke zu löschen.
5. Drücken Sie zum Abschluss die Taste **Beenden**.

## GPS-Modus

Berühren Sie den Bereich **GPS** länger, um das GPS-Menü anzuzeigen.

**Satelliten:** Zeigen Sie Informationen zu den GPS-Signalen an, die der Forerunner derzeit empfängt. Die schwarzen Balken kennzeichnen die Stärke der einzelnen Satellitensignale. Die Satellitennummer wird unter jedem Balken angezeigt. Die GPS-Genauigkeit wird im unteren Teil der Seite angezeigt.



**GPS:** Schalten Sie GPS ein oder aus (zur Verwendung in Gebäuden).



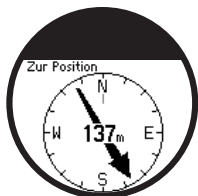
**HINWEIS:** Wenn GPS ausgeschaltet ist, stehen Geschwindigkeits- oder Distanzdaten nur bei Verwendung des Laufsensors zur Verfügung.

**Position speichern:** Speichern Sie Ihre aktuelle Position. Drücken Sie zum Bearbeiten der Position die Taste **Eingabe**. Drücken Sie zum Abschluss die Taste **Beenden**.

**So markieren Sie eine bekannte Position mithilfe der Koordinaten:**

1. Berühren Sie den Bereich **GPS** länger, und wählen Sie **Position speichern**.
2. Drücken Sie die Taste **Eingabe**, und wählen Sie **Position**.
3. Geben Sie die bekannten Koordinaten ein.
4. Ändern Sie den Positionsnamen und die Höhe (optional).

**Zur Position gehen:** Wählen Sie eine Position aus der Liste aus, und wählen Sie **Los**. Der Forerunner führt Sie mithilfe der Navigationsseite zur gespeicherten Position.



Wenn Sie die Navigation zur Position beenden möchten, drücken Sie auf die Taste **Beenden**, und wählen Sie **Stop Go To**.

### So bearbeiten Sie eine Position:

1. Berühren Sie den Bereich **GPS** länger, und wählen Sie **Zur Position gehen**.
2. Wählen Sie die zu bearbeitende Position aus.
3. Wählen Sie **Bearbeiten**.
4. Wählen Sie eine Option zum Bearbeiten aus.

Löschen Sie eine Position, indem Sie den Bereich **GPS** länger berühren und **Zur Position gehen** auswählen. Wählen Sie die zu löschende Position aus. Wählen Sie **Löschen > Ja**.

**Zurück zum Start:** Sie werden zum Ausgangspunkt zurückgeführt.



**HINWEIS:** Sie müssen die Stoppuhr starten, um die Funktion Zurück zum Start verwenden zu können.

## Informationen zu GPS

Das Global Positioning System (GPS) ist ein satellitenbasiertes Navigationssystem, das aus einem Netzwerk von 24 Satelliten besteht. GPS arbeitet bei jedem Wetter, überall auf der Welt, rund um die Uhr. Für die Nutzung von GPS fallen keine Bezugs- oder Bereitstellungsgebühren an.

Weitere Informationen finden Sie auf der folgenden Website:  
[www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

## Protokoll

Beim Starten der Stoppuhr speichert der Forerunner das Protokoll automatisch. Der Forerunner kann bis zu 1000 Runden und ca. 20 Stunden ausführliche Messwerte (bei Aufzeichnung von etwa 1 Trackpunkt alle 4 Sekunden) aufzeichnen. Zu den Messwerten gehören Ihre GPS-Position (sofern verfügbar) sowie Zusatzdaten wie etwa die Herzfrequenz.

Wenn der Speicher des Forerunner voll ist, werden die ältesten Messwerte überschrieben. Um Ihre gesamten Daten zu erfassen, sollten Sie Ihre Trainingsdaten regelmäßig auf Garmin Connect oder in Garmin Training Center übertragen (siehe [Seite 9](#)).



**HINWEIS:** Ihre Gesamtübersichtsdaten werden von Forerunner nicht automatisch gelöscht bzw. überschrieben. Auf der nächsten Seite erfahren Sie, wie Rundendaten gelöscht werden.

## Löschen des Protokolls

Nach dem Übertragen des Protokolls an Garmin Connect oder Garmin Training Center können Sie diese Daten vom Forerunner löschen.

1. Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Protokoll > Löschen**.
2. Wählen Sie eine Option:
  - **Alle Aktivitäten:** Löscht alle Aktivitäten aus dem Protokoll.
  - **Alte Aktivitäten:** Löscht alle Aktivitäten, die vor mehr als einem Monat aufgezeichnet wurden.
  - **Gesamtprotokoll:** Setzt Ihr Gesamtprotokoll zurück.

### Anzeigen von Aktivitäten

Auf dem Forerunner können folgende Daten angezeigt werden: Zeit, Distanz, Durchschnittstempo/-geschwindigkeit, Kalorien, durchschnittliche Herzfrequenz, durchschnittliche Trittfrequenz.

1. Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Protokoll > Aktivitäten**.
2. Blättern Sie mit dem Uhrenring durch die Aktivitäten. Tippen Sie auf den Uhrenring, um Informationen zu den Runden aufzurufen.
3. Drücken Sie zum Abschluss die Taste **Beenden**.

### Löschen einzelner Läufe und Runden

1. Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Protokoll > Aktivitäten**.
2. Blättern Sie mit dem Uhrenring durch die Aktivitäten. Tippen Sie auf den Uhrenring, um Informationen zu den Runden aufzurufen.
3. Halten Sie die Taste **reset** gedrückt, während Sie den Lauf bzw. die Runde anzeigen.
4. Wählen Sie **Ja**.

### Anzeigen des Gesamtprotokolls

Der Forerunner zeichnet die Gesamtdistanz auf, die Sie zurückgelegt haben, sowie die Gesamtzeit, die Sie mit dem Forerunner trainiert haben.

1. Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Protokoll > Gesamtprotokoll**.
2. Drücken Sie zum Abschluss die Taste **Beenden**.

### Anzeigen von Zielvorgaben

Mit Garmin Connect können Sie verschiedene Zielvorgaben festlegen und auf den Forerunner übertragen.

Der Fortschritt, den Sie beim Verfolgen der Zielvorgabe verzeichnen, wird vom Forerunner festgehalten.

1. Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Protokoll > Ziele**.
2. Drücken Sie zum Abschluss die Taste **Beenden**.

## Einstellungen

Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Einstellungen**.



**TIPP:** Wenn Sie die Auswahl von Optionen oder das Eingeben von Werten im Forerunner beendet haben, drücken Sie die Taste **Eingabe**, um die Einstellung zu speichern.

## Datenfelder

Sie können folgende Seiten ein- bzw. ausblenden und bis zu drei Datenfelder auf den einzelnen Seiten individuell festlegen:

- Training 1 (wird immer angezeigt)
- Training 2
- Training 3
- Herzfrequenz (wird nur angezeigt, wenn der Forerunner Herzfrequenzdaten empfängt)

### So stellen Sie Datenfelder ein:

1. Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Einstellungen** > **Datenfelder**.

2. Wählen Sie eine der Trainingsseiten.
3. Wählen Sie die Anzahl der Datenfelder aus.
4. Durch Bewegen des Fingers auf dem Uhrenring können Sie die Datenfelder auswählen und ändern.

## Datenfeld-Optionen

\* Kennzeichnet Datenfelder, die englische oder metrische Einheiten anzeigen.

\*\* Optionales Zubehör erforderlich.

| Datenfeld              | Beschreibung  |
|------------------------|---|
| Tritt-frequenz **      | Schritte pro Minute bzw. Umdrehungen der Tretkurbel pro Minute. |
| Ø Tritt-frequenz **    | Durchschnittliche Trittfrequenz Ihrer aktuellen Strecke.        |
| Trittfrequenz Runde ** | Durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Runde.         |
| Kalorien               | Menge der verbrannten Kalorien.                                 |
| Distanz *              | Beim gegenwärtigen Lauf zurückgelegte Distanz.                  |

## Einstellungen

| Datenfeld               | Beschreibung   |
|-------------------------|--|
| Runden-Distanz *        | In der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.  |
| Letzte Runden-Distanz * | Distanz der letzten beendeten Runde.   |
| Höhe *                  | Höhe über/unter dem Meeresspiegel.   |
| GPS-Genauigkeit *       | Fehlertoleranz für Ihren genauen Standort. Beispielsweise liegt die GPS-Genauigkeit für Ihren Standort bei +/-5,79 m (19 Fuß).                               |
| Neigung                 | Berechnung des Höhenunterschieds über die Strecke. Wenn Sie beispielsweise pro 10 m Anstieg (Steigung) 200 m zurücklegen (Distanz), beträgt die Neigung 5 %. |
| Puls **                 | Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM).   |

| Datenfeld                                   | Beschreibung  |
|---|---|
| % Maximaler Puls **<br>ODER<br>Puls-%HFR ** | Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz.<br>ODER<br>Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Ruhepuls).  |
| Ø-Puls **                                   | Durchschnittliche Herzfrequenz für den Lauf.  |
| Ø-Puls %Max **<br>ODER<br>Ø-Puls %HFR **    | Mittlerer Prozentsatz der höchsten Herzfrequenz während des Laufs.<br>ODER<br>Mittlerer Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Ruhepuls) des Laufs. |
| Runden-Puls **                              | Durchschnittliche Herzfrequenz der Runde.   |



| Datenfeld                                      | Beschreibung  |
|--|---|
| HF-Rd.<br>%Max **<br>ODER<br>HF-Rd.<br>%HFR ** | Mittlerer Prozentsatz der höchsten Herzfrequenz während der Runde.<br>ODER<br>Mittlerer Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Ruhepuls) der Runde. |
| Puls-Grafik **                                 | Liniendiagramm des aktuellen Herzfrequenzbereichs (1 bis 5).  |
| HF-Bereich **                                  | Aktueller Bereich der Herzfrequenz (1–5). Die Standardbereiche beruhen auf Ihrem Benutzerprofil, der maximalen Herzfrequenz sowie dem Ruhepuls.   |
| Richtung                                       | Aktuelle Richtung, in die Sie sich bewegen.   |
| Runden   | Anzahl der beendeten Runden.  |
| Pace *   | Gegenwärtiges Tempo.  |
| Pace - Schnitt *                               | Durchschnittliches Tempo des Laufs.   |

| Datenfeld                      | Beschreibung   |
|--------------------------------|--|
| Pace - Runde *                 | Durchschnittliches Tempo der aktuellen Runde.  |
| Pace - letzte Runde *          | Durchschnittliches Tempo der letzten vollständigen Runde.                            |
| Geschwindigkeit *              | Derzeitige Geschwindigkeit.  |
| Ø-Geschwindigkeit *            | Durchschnittliche Geschwindigkeit des Laufs.   |
| Runden-geschwindigkeit *       | Durchschnittliche Geschwindigkeit in der aktuellen Runde.                            |
| Geschwindigkeit letzte Runde * | Durchschnittliche Geschwindigkeit während der letzten vollständigen Runde.           |
| Sonnenaufgang                  | Zeitpunkt des Sonnenaufgangs, basierend auf Ihrer GPS-Position.                      |
| Sonnenuntergang                | Zeitpunkt des Sonnenuntergangs, basierend auf Ihrer GPS-Position.                    |
| Zeit                           | Stoppuhr-Zeit.   |
| Ø Rundenzeit                   | Durchschnittliche Zeit, die für die Beendigung der bisherigen Runden benötigt wurde. |

| Datenfeld         | Beschreibung  |
|-------------------|---|
| Rundenzeit        | Für die aktuelle Runde benötigte Zeit.  |
| Letzte Rundenzeit | Zeit, die für die Beendigung der letzten vollständigen Runde benötigt wurde.            |
| Uhrzeit           | Aktuelle Uhrzeit basierend auf den Zeiteinstellungen (siehe <a href="#">Seite 29</a> ). |

## Benutzerprofil

Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Einstellungen** > **Benutzerprofil**. Der Forerunner verwendet zur Berechnung des Kalorienverbrauchs die von Ihnen eingegebenen persönlichen Daten. Richten Sie das Benutzerprofil vor der Verwendung des Forerunner ein. Informationen zum Festlegen der Aktivitätsklasse finden Sie auf [Seite 5](#).

Der Kalorienverbrauch, der auf Technologie zum Analysieren der Herzfrequenz basiert, wird von Firstbeat Technologies Ltd. bereitgestellt und unterstützt. Weitere Informationen finden Sie unter [http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy\\_Expenditure\\_Estimation.pdf](http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy_Expenditure_Estimation.pdf).

## Alarmer

Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Einstellungen > Alarmer**.

**Alarm einstellen:** Schalten Sie den Alarm ein bzw. aus. Wenn der Alarm eingeschaltet ist, tippen Sie im Uhrzeit-/Datum-Modus auf den Uhrenring, um die Alarmzeit anzuzeigen.

**Alarmzeit einstellen:** Stellen Sie die Alarmzeit am Uhrenring ein.

**Typ:** Stellen Sie für die Alarmauslösung entweder **Täglich** oder **Einmal** ein.

### Vorgehensweise beim Ertönen des Alarms:

- Tippen Sie auf den Uhrenring, um den Alarm stumm zu schalten.
- Drücken Sie die Taste **Eingabe**, um den Schlummermodus zu aktivieren und den Alarm für 9 Minuten auszuschalten.
- Drücken Sie die Taste **Beenden**, um den Alarm auszuschalten.
- Führen Sie keine Aktion aus. Nach einer Minute wechselt der Alarm automatisch in den Schlummermodus. Nach einer Stunde schaltet sich der Alarm automatisch aus.

## Zeit

Die Uhrzeit wird vom Forerunner mithilfe des GPS-Satellitensignals automatisch eingestellt. Wenn die Akkuladung zur Neige geht, müssen Sie den Akku aufladen und das Satellitensignal erneut erfassen, damit die Uhrzeit wieder korrigiert werden kann.

Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Einstellungen > Zeit**.

**Zeitformat:** Wählen Sie zwischen **12 Stunden** oder **24 Stunden**.

**Zeitzone:** Wählen Sie eine Zeitzone oder eine nahe gelegene Stadt aus der Liste aus.

**DST** (Daylight Saving Time, Sommerzeit): Wählen Sie **Ja**, **Nein** oder **Automatisch**. Mit der Einstellung **Automatisch** wird die Sommerzeit je nach festgelegter Zeitzone automatisch eingestellt.

## Einstellungen

---

**Zeit2:** Schalten Sie Zeit2 ein oder aus. Wenn Zeit2 eingeschaltet ist, können Sie Optionen für **Zeit2 Format**, **Zeit2 Bereich** und **Zeit2 DST** festlegen. Wenn Zeit2 aktiv ist, halten Sie im Zeitmodus die Taste **Eingabe** gedrückt, um Zeit2 anzuzeigen. Neben der Zeit wird das Symbol **T2** bzw. **T1** angezeigt.

## System

Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Einstellungen > System**.

**Sprache:** Ändert die Menüsprache. Das Ändern der Menüsprache wirkt sich nicht auf die Sprache der Benutzereingaben wie beispielsweise Streckenbezeichnungen aus.

**Warntöne:** Schaltet Meldungstöne ein bzw. aus.

**Tastentöne:** Schaltet akustische Tastentöne und Töne des Uhrenrings ein bzw. aus.

**Empfindlichkeit:** Dient zum Festlegen der Empfindlichkeit für die Tastbetätigung des Uhrenrings. Wenn Sie **Hoch** einstellen, reagiert der Ring rascher auf leichtere Tippbetätigungen als bei der Einstellung **Niedrig**.

**Kontrast:** Dient zum Einstellen des Displaykontrasts.

**Systeminfo:** Zeigt die Softwareversion, GPS-Version und Geräte-ID an.

**Einheiten:** Stellt als Maßeinheit entweder **Englisch** oder **Metrisch** ein.

## Hintergrundbeleuchtung

Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Einstellungen > System > Anzeige für die**.

**Modus:** Legt fest, wie die Hintergrundbeleuchtung einzuschalten ist. Wenn Sie **Manuell** wählen, können Sie mit zwei Fingern auf dem Uhrenring die inaktive Hintergrundbeleuchtung einschalten. Mit der Einstellung **Tasten und Alarme** schalten Sie die Hintergrundbeleuchtung einmalig durch Betätigung mit zwei Fingern ein. Im Anschluss daran schaltet sie sich bei jedem Tastendruck oder jeder Alarmmeldung automatisch ein. Mit der Einstellung **Aus** bleibt die Hintergrundbeleuchtung ständig ausgeschaltet.

**Beleuchtungsdauer:** Legt fest, wie lange die Hintergrundbeleuchtung eingeschaltet bleibt. Verwenden Sie eine kurze Zeiteinstellung für die Hintergrundbeleuchtung, um den Akku zu schonen.

**Helligkeit:** Stellt die Helligkeit ein.

## ANT+

### Zubehör

Informationen zu Zubehör finden Sie auf [Seite 33](#).

### Computer

Wenn zum ersten Mal eine Kopplung zwischen Forerunner und Computer hergestellt wird, sollten Sie sich ca. 10 m von anderen ANT+-Zubehörgeräten entfernt befinden.

1. Vergewissern Sie sich, dass die Datenübertragung am Computer möglich ist und dass in ANT Agent die Funktion für die Kopplung aktiviert ist. Siehe [Seite 9](#).
2. Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Einstellungen > ANT+ > Computer**.

3. Wählen Sie **Koppeln > An**.
4. Der Forerunner muss sich in Reichweite (3 m) des Computers befinden.
5. Wenn ANT Agent den Forerunner erkannt hat, zeigt ANT Agent eine eindeutige ID-Nummer an, und Sie werden aufgefordert, die Kopplung zu bestätigen. Wählen Sie **Ja**.
6. Auf dem Forerunner sollte dieselbe Nummer wie bei ANT Agent angezeigt werden. Wählen Sie in diesem Fall auf dem Forerunner die Option **Ja**, um die Kopplung abzuschließen.




---

**HINWEIS:** Sie können das Übertragen von Daten zwischen Computer und Forerunner verhindern, auch wenn der Computer gekoppelt wurde. Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Einstellungen > ANT+ > Computer > Aktiviert > Nein**.

---

### Alle Daten übertragen

In der Standardeinstellung überträgt der Forerunner nur neue Daten auf den Computer. Mit der folgenden Einstellung zwingen Sie den Forerunner, alle Daten auf den Computer zu übertragen. Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Einstellungen > ANT+ > Computer > Senden erzwingen > Ja**. Alle Daten werden erneut gesendet.

### Von Gerät zu Gerät übertragen

Es ist möglich, Trainingsdaten, Strecken und Positionen zwischen verschiedenen Geräten des Typs Forerunner 405 zu übertragen.

1. Berühren Sie bei dem Forerunner, von dem die Daten gesendet werden, den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Einstellungen > ANT+ > Gerät zu Gerät > Übertragen**. Wählen Sie die zu übertragenden Daten aus.
2. Berühren Sie bei dem Forerunner, der die Daten empfängt, den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Einstellungen > ANT+ > Gerät zu Gerät > Empfangen**.

Der Forerunner, von dem die Daten gesendet werden, stellt eine Verbindung mit dem anderen Forerunner her und überträgt die Daten.

## Verwenden von Zubehör

Das folgende ANT+-Zubehör ist mit dem Forerunner kompatibel:

- Herzfrequenzsensor
- Laufsensord
- GSC™ 10 Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor für das Fahrrad
- USB ANT Stick (siehe [Seite 9](#) und [Seite 31](#))

Zubehör ist unter <http://buy.garmin.com> erhältlich. Sie können sich auch an einen Garmin-Händler wenden.

## Koppeln von Zubehör

Wenn Sie Zubehör mit drahtloser ANT+-Technologie erworben haben, müssen Sie dieses mit dem Forerunner koppeln.

Unter Koppeln wird das Verbinden von ANT+-Zubehör wie dem Herzfrequenzsensor mit dem Forerunner verstanden. Bei aktiviertem und ordnungsgemäß funktionierendem Zubehör dauert der Koppelungsvorgang nur wenige Sekunden. Nach der Koppelung empfängt der Forerunner ausschließlich Daten von diesem Zubehör, auch wenn Sie sich in der Nähe von anderem Zubehör befinden.

Nach der ersten Koppelung erkennt der Forerunner das Zubehör bei jeder weiteren Aktivierung automatisch.

### So koppeln Sie Zubehör:

1. Entfernen Sie sich (10 m) von anderem Zubehör. Das zu koppelnde Zubehör muss sich in Reichweite (3 m) des Forerunner befinden.
2. Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Einstellungen** > **ANT+ > Zubehör**.
3. Wählen Sie Ihr Zubehör aus.
4. Wählen Sie **Aktiviert** > **Ja**.

5. Blättern Sie, um **Status** anzuzeigen. Falls der Forerunner nicht mit dem Zubehör gekoppelt werden kann, wählen Sie **Erneut scannen**.



**TIPP:** Das Zubehör muss Daten senden, um den Koppelungsvorgang abzuschließen. Sie müssen den Herzfrequenzsensor tragen, ein paar Schritte mit dem Laufsensoren machen oder in die Pedale Ihres Fahrrads mit dem GSC 10 treten.

### Statussymbole

Im Trainingsmodus blinkt das Zubehör-Symbol, während der Forerunner nach dem neuen Zubehör sucht. Sobald das Zubehör gekoppelt ist, blinkt das Symbol nicht mehr.

|  |   |
|--|---|
|  | Herzfrequenzsensor aktiv                        |
|  | Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor aktiv |
|  | Laufsensoren aktiv                              |

## Herzfrequenzsensor

Anweisungen zum Anlegen des Herzfrequenzsensors finden Sie auf [Seite 7](#).

### Tipps für den Herzfrequenzsensor

Sollten Sie ungenaue oder schwankende Herzfrequenzdaten bemerken, können Sie folgende Tipps verwenden:

- Vergewissern Sie sich, dass der Herzfrequenzsensor eng an Ihrem Körper anliegt.
- Feuchten Sie die Elektroden erneut mit Wasser, Speichel oder Elektrodengel an.
- Reinigen Sie die Elektroden. Schmutz- und Schweißreste können die Herzfrequenzsignale beeinträchtigen.
- Tragen Sie ein Baumwollhemd, oder feuchten Sie, wenn möglich, Ihr Hemd an. Synthetikmaterialien, die am Herzfrequenzsensor reiben oder dagegen schlagen, können zu statischer Elektrizität führen, wodurch die Herzfrequenzsignale gestört werden.
- Entfernen Sie sich von Quellen starker elektromagnetischer Felder und drahtlosen 2,4-GHz-Sensoren, welche die Funktion Ihres



Herzfrequenzsensors beeinträchtigen können. Interferenzquellen können z. B. Hochspannungsleitungen, Elektromotoren, Mikrowellen, schnurlose 2,4-GHz-Telefone und WLAN Access Points sein.

## Herzfrequenzbereiche



**ACHTUNG:** Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, um die Ihrem Fitness- und Gesundheitszustand entsprechenden Herzfrequenzbereiche oder Ziele zu bestimmen.

Viele Sportler verwenden Herzfrequenzbereiche, um ihre Herz- und Kreislaufkondition zu messen und ihre Fitness zu steigern. Ein Herzfrequenzbereich ist ein bestimmter Wertebereich für die Herzschläge pro Minute. Die fünf normalerweise verwendeten Herzfrequenzbereiche sind nach steigender Intensität von 1-5 nummeriert. Der Forerunner legt die Herzfrequenzbereiche (siehe Tabelle auf [Seite 45](#)) anhand der maximalen Herzfre-

quenz und der Ruheherzfrequenz aus dem Benutzerprofil fest (siehe [Seite 28](#)).

Außerdem können Sie Ihre Herzfrequenzbereiche im Benutzerprofil von Garmin Connect oder Garmin Training Center selbst anpassen. Übertragen Sie nach der Anpassung der Herzfrequenzbereiche die Daten auf den Forerunner.

## Wie können Herzfrequenzbereiche Ihre Fitnessziele beeinflussen?

Die Kenntnis des eigenen Herzfrequenzbereichs kann Sie dabei unterstützen, Ihre Fitness zu messen und zu verbessern, wenn Sie die folgenden Grundsätze kennen und anwenden:

- Ihre Herzfrequenz ist ein gutes Maß für die Trainingsintensität.
- Das Training in bestimmten Herzfrequenzbereichen kann Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und verbessern.
- Wenn Sie Ihre Herzfrequenzbereiche kennen, können Sie ein zu anstren-

## Verwenden von Zubehör

gendes Training vermeiden und die Verletzungsgefahr verringern.

### Batterie des Herzfrequenzsensors

Der Herzfrequenzsensor enthält eine auswechselbare CR2032-Batterie.



**HINWEIS:** Wenden Sie sich zur ordnungsgemäßen Entsorgung von Batterien an die zuständige Abfallentsorgungsstelle.

### So ersetzen Sie die Batterie:

1. Der runde Batteriedeckel befindet sich auf der Rückseite des Herzfrequenzsensors.
2. Drehen Sie den Deckel mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf dem Deckel auf **OPEN** zeigt.



3. Entfernen Sie die Abdeckung und den Akku. Warten Sie 30 Sekunden. Setzen Sie den neuen Akku ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen sollte.



**HINWEIS:** Achten Sie darauf, den Dichtungsring für den Deckel nicht zu beschädigen oder zu verlieren.

4. Drehen Sie den Deckel mit einer Münze im Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf dem Deckel auf **CLOSE** zeigt.

## Laufsensord

Der Forerunner ist mit dem Laufsensord kompatibel. Sie können den Laufsensord zur Datenübertragung an den Forerunner verwenden, wenn Sie in geschlossenen Räumen trainieren, das GPS-Signal schwach ist oder Sie Satellitensignale verlieren. Der Laufsensord befindet sich im Standby-Modus und ist sendebereit (wie der Herzfrequenzsensord). Sie müssen den Laufsensord und den Forerunner koppeln. Siehe [Seite 33](#).

### Kalibrieren des Laufsensors

Die Kalibrierung des Laufsensors ist optional und erhöht unter Umständen die Genauigkeit. Sie können die Kalibrierung auf drei Arten anpassen: Distanz, GPS und manuell.

### Distanzkalibrierung

Für die bestmöglichen Ergebnisse kalibrieren Sie den Laufsensord anhand der Innenbahn einer normalen 400m-Bahn. Eine normale 400m-Bahn (zwei Runden = 800 m) ist genauer als ein Laufband.

1. Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Einstellungen** > **ANT+ > Zubehör > Laufsensord > Kalibrierung > Distanz**.
2. Wählen Sie eine Distanz aus.
3. Drücken Sie die Taste **start**, um mit der Aufzeichnung zu beginnen.
4. Laufen oder gehen Sie die Distanz.
5. Drücken Sie die Taste **stop**.

### GPS-Kalibrierung

Sie müssen GPS-Signale empfangen, um den Laufsensord mithilfe von GPS kalibrieren zu können.

1. Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Einstellungen** > **ANT+ > Zubehör > Laufsensord > Kalibrierung > GPS**.
2. Drücken Sie die Taste **start**, um mit der Aufzeichnung zu beginnen.

3. Laufen oder gehen Sie eine Distanz von 1000 m. Der Forerunner informiert Sie, sobald Sie eine ausreichende Distanz zurückgelegt haben.

### Manuelle Kalibrierung

Wenn die Laufsensordistanz bei jedem Lauf etwas hoch oder niedrig erscheint, können Sie den Kalibrierungsfaktor manuell einstellen.

Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Einstellungen** > **ANT+ > Zubehör** > **Laufsensord** > **Kalibrierungsfaktor**. Passen Sie den Kalibrierungsfaktor an. Vergrößern Sie den Kalibrierungsfaktor, wenn die Distanz zu niedrig ist, und verkleinern Sie den Kalibrierungsfaktor, wenn die Distanz zu hoch ist.

## GSC 10

Der Forerunner ist mit dem GSC 10 Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensor für Fahrräder kompatibel. Sie müssen den GSC 10 und den Forerunner koppeln. Siehe [Seite 33](#).

### Kalibrieren des Fahrradsensors

Die Kalibrierung des Fahrradsensors ist optional und erhöht unter Umständen die Genauigkeit.

1. Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Einstellungen** > **ANT+ > Zubehör** > **Fahrradsensord** > **Kalibrierung**.
2. Wählen Sie **Manuell**, um die Radgröße einzugeben. Wählen Sie **Automatisch**, um die Radgröße über das GPS zu ermitteln.

## Anhang

### Zurücksetzen des Forerunner

Wenn der Forerunner nicht mehr reagiert, können Sie das Gerät zurücksetzen. Halten Sie gleichzeitig die Tasten **Eingabe** und **Beenden** gedrückt, bis sich das Display abschaltet (ca. 7 Sekunden). Durch diesen Vorgang werden keine Daten oder Einstellungen gelöscht.

### Löschen von Benutzerdaten

Halten Sie zum Löschen/Entfernen sämtlicher Benutzerdaten die Tasten **Eingabe** und **Beenden** gleichzeitig gedrückt, bis sich das Display abschaltet (ca. 7 Sekunden). Setzen Sie den Forerunner zurück, indem Sie die Taste **Beenden** weiterhin gedrückt halten, die Taste **Eingabe** jedoch loslassen. Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm.

### Aktualisieren der Forerunner-Software mithilfe von Garmin Connect

Rufen Sie die Website [www.garmin.com/forerunner405/owners](http://www.garmin.com/forerunner405/owners) auf, um Informationen zu Updates für die Forerunner-Software und zur webbasierten Software Garmin Connect zu erhalten.

Wenn eine neue Software zur Verfügung steht, erinnert Sie Garmin Connect daran, die Software des Forerunner zu aktualisieren. Befolgen Sie zum Aktualisieren der Software die Anweisungen. Achten Sie darauf, dass das Gerät den Erfassungsbereich des Computers während des Updatevorgangs nicht verlässt.

### Informationen zum Akku

Die jeweilige Betriebsdauer des Akkus hängt von der Nutzung folgender Funktionsbereiche ab: GPS, Hintergrundbeleuchtung, Computerverbindung über ANT+ sowie der Dauer des Geräts im Energiesparmodus.

Bei voll aufgeladenem Akku sollte der Forerunner eine Laufzeit von einer Woche erreichen, wenn Sie täglich 30 Minuten mit GPS trainieren und der Forerunner die übrige Zeit im Energiesparmodus bleibt.

Bei voll aufgeladenem Akku beträgt die Laufzeit des Forerunner im Energiesparmodus bis zu 2 Wochen.

Mit eingeschaltetem GPS-Modus hält der voll aufgeladene Akku im Forerunner bis zu 8 Stunden.

### Technische Daten

#### Forerunner

**Größe der Uhr:** B × L × T: 47,75 × 70,5 × 16,4 mm (1,88 × 2,78 × 0,646 Zoll)

**Gewicht:** 60 g (2,1 Unzen)

**Display:** 1,06 Zoll (27 mm) Durchmesser, Auflösung: 124 × 95 Pixel mit LED-Hintergrundbeleuchtung

**Wasserbeständig:** IPX7. Nicht für die Verwendung im Wasser geeignet.

**Datenspeicherung:** Ca. 20 Stunden Nutzdaten (bei Aufzeichnung von 1 Trackpunkt alle 4 Sekunden)

**Speicher:** Bis zu 1000 Runden; 100 Benutzerpositionen (Wegpunkte)

**Computerschnittstelle:** Drahtloser USB ANT Stick

**Akku:** 300 mAh wiederaufladbarer Lithium-Ionen-Akku

**Akku-Betriebsdauer:** Bis zu 8 Stunden  
im GPS-Modus; bis zu 2 Wochen im  
Energiesparmodus

**Betriebstemperaturbereich:** -15 °C bis  
50 °C (5 °F bis 122 °F)

**Temperaturbereich beim Aufladen:** 0 °C  
bis 50 °C (32 °F bis 122 °F)

**Funkfrequenz/Protokoll:**  
2,4 GHz/Dynastream-ANT+/-  
Funkübertragungsprotokoll

**GPS-Antenne:** Intern verlegt

**GPS-Empfänger:** Integrierter Empfänger  
mit hoher Empfindlichkeit

### **USB ANT Stick**

**Maße:** L × B × T: 59 × 18 × 7 mm  
(2,32 × 0,71 × 0,28 Zoll)

**Gewicht:** 6 g (0,01 lbs)

**Übertragungsbereich:** Ca. 5 m  
(16,4 Fuß)

**Betriebstemperatur:** -10 °C bis 50 °C  
(14 °F bis 122 °F)

**Funkfrequenz/Protokoll:**  
2,4 GHz/Dynastream-ANT+/-  
Funkübertragungsprotokoll

**Stromversorgung:** USB

### **Herzfrequenzsensor**

**Maße:** L × B × T: 34,7 × 3,4 × 1,1 cm  
(13,7 × 1,3 × 0,4 Zoll)

**Gewicht:** 44 g (1,6 Unzen)

**Wasserbeständig:** 10 m (32,9 Fuß)

**Übertragungsbereich:** Ca. 3 m (9,8 Fuß)

**Batterie:** Auswechselbare CR2032-Batterie  
(3 Volt)

**Batterie-Betriebsdauer:** Ca. 3 Jahre  
(1 Stunde pro Tag)

**Betriebstemperatur:** -10 °C bis 50 °C  
(14 °F bis 122 °F)



**HINWEIS:** Tragen Sie bei kaltem Wetter entsprechende Kleidung, um die Temperatur des Herzfrequenzsensors in etwa auf Körpertemperatur zu halten.

**Funkfrequenz/Protokoll:**  
2,4 GHz/Dynastream-ANT+/-  
Funkübertragungsprotokoll

## Software- Lizenzvereinbarung

DURCH DIE VERWENDUNG DES  
FORERUNNER STIMMEN SIE DEN  
BEDINGUNGEN DER FOLGENDEN  
LIZENZVEREINBARUNG ZU. LESEN  
SIE DIE LIZENZVEREINBARUNG  
AUFMERKSAM DURCH.

Garmin gewährt Ihnen eine beschränkte Lizenz zur Verwendung der auf diesem Gerät im Binärformat vorhandenen Software (die „Software“) im Rahmen des normalen Betriebs dieses Geräts. Verfügungsrechte, Eigentumsrechte und geistige Eigentumsrechte an der Software verbleiben bei Garmin.

Sie erkennen an, dass die Software Eigentum von Garmin ist und durch die Urheberrechte der Vereinigten Staaten von Amerika und internationale Abkommen zum Urheberrecht geschützt ist. Weiterhin erkennen Sie an, dass Struktur, Organisation und Code der Software wertvolle Betriebsgeheimnisse von Garmin sind und dass der Quellcode der Software ein wertvolles Betriebsgeheimnis von Garmin bleibt. Sie verpflichten sich, die Software oder Teile davon nicht zu dekompileieren, zu disassemblieren, zu verändern, zurückzuassemblieren, zurückzuentwickeln, in eine allgemein lesbare Form umzuwandeln oder ein



von der Software abgeleitetes Werk zu erstellen. Sie verpflichten sich, die Software nicht in ein Land zu exportieren oder zu reexportieren, das nicht im Einklang mit den Exportkontrollgesetzen der Vereinigten Staaten von Amerika steht.

## Konformitätserklärung

Garmin erklärt hiermit, dass dieser Forerunner den wesentlichen Anforderungen und weiteren relevanten Vorschriften der Directive 1999/5/EG entspricht.

Sie finden die vollständige Konformitätserklärung auf der Garmin-Website für Ihr Produkt von Garmin unter [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

## Fehlerbehebung

| Problem  | Lösung/Antwort   |
|--|--|
| Der Touch-Ring reagiert nicht auf Berührungen.   | Entsperren Sie den Touch-Ring: Drücken Sie gleichzeitig die Tasten <b>Eingabe</b> und <b>Beenden</b> . Drücken Sie für optimale Ergebnisse fest auf den Ring. Berühren Sie den Ring außen bei der Beschriftung und nicht innen, d. h. um das Uhrenblatt herum. Passen Sie die Empfindlichkeitseinstellung an (siehe <a href="#">Seite 30</a> ).  |
| Der Forerunner empfängt keine Satellitensignale.   | Halten Sie den Bereich <b>GPS</b> gedrückt. Vergewissern Sie sich, dass <b>GPS</b> auf <b>An</b> gestellt ist.<br>Nehmen Sie den Forerunner mit ins Freie, und halten Sie sich von hohen Gebäuden fern. Behalten Sie Ihre Position für einige Minuten bei.   |
| Die Ladestandsanzeige des Geräts ist ungenau.  | Entladen Sie den Forerunner zunächst vollständig, und laden Sie ihn dann wieder vollständig auf, ohne den Ladevorgang zu unterbrechen.   |
| Herzfrequenzsensor, Laufsensoren oder GSC 10 lassen sich nicht mit dem Forerunner koppeln. | Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m von anderem ANT+-Zubehör ein. Der Forerunner muss sich beim Koppeln in Reichweite (3 m) des Sensors befinden. Suchen Sie erneut nach Zubehör (siehe <a href="#">Seite 33</a> ). Vergewissern Sie sich, dass das Zubehör Daten sendet (Sie sollten zum Beispiel den Herzfrequenzsensor tragen). Sollte das Problem weiterhin bestehen, wechseln Sie die Batterie im Zubehör aus. |
| Die Herzfrequenzdaten sind ungenau.  | Siehe <a href="#">Seite 34</a> .   |
| Der Gurt des Herzfrequenzsensors ist zu groß.  | Ein kleinerer elastischer Gurt ist separat erhältlich. Rufen Sie die Website <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> auf.  |
| Einige meiner Daten fehlen auf dem Forerunner.   | Der Forerunner überschreibt die ältesten Detaildaten, wenn Sie diese nicht auf den PC übertragen. Übertragen Sie regelmäßig Daten, um Datenverlust zu vermeiden.   |

## Tabelle für den Herzfrequenzbereich

|          | <b>Prozent der maximalen Herzfrequenz oder der Ruheherzfrequenz</b> | <b>Belastungsempfinden</b>   | <b>Vorteile</b>  |
|----------|---|--|--|
| <b>1</b> | 50–60 %   | Entspanntes, leichtes Tempo; rhythmische Atmung  | Aerobes Training der Anfangsstufe; geringere Belastung                   |
| <b>2</b> | 60–70 %   | Komfortables Tempo; leicht tiefere Atmung, Unterhaltung möglich                              | Einfaches Herz-Kreislauf-Training; gutes Erholungstempo                  |
| <b>3</b> | 70–80 %   | Mäßiges Tempo; eine Unterhaltung ist schwieriger   | Verbesserter aerober Bereich; optimales Herz-Kreislauf-Training          |
| <b>4</b> | 80–90 %   | Schnelles Tempo und ein wenig unkomfortabel; schweres Atmen                                  | Verbesserter aerober Bereich und aerobe Schwelle; höhere Geschwindigkeit |
| <b>5</b> | 90–100 %  | Sprint-Tempo, kann nicht über längeren Zeitraum aufrechterhalten werden; angestrengtes Atmen | Anaerobe und muskuläre Ausdauer; gesteigerte Leistung                    |

## Index

### A

#### Akku

- aufladen 4
- Betriebsdauer 40
- Informationen 40

#### Aktivitäten 24

#### Aktualisieren der Software 39

#### Alarmer 29

#### Alle Daten löschen 39

#### Ausdauertraining 15

#### Auto Lap 12

#### Auto Pause 12

### B

#### Beleuchtung 30

#### Bereiche, Herzfrequenz 35

#### Bildschirmkontrast 30

### D

#### Datenfelder 25

#### Daten hochladen 9

#### Daten senden 32

### E

#### Eindringen von Wasser iv

#### Einheiten 30

#### Energiesparmodus 3

#### Entfernungsdatenfelder 25

#### Erweiterte Trainings 17

### F

#### Fehlerbehebung 44

### G

#### Garmin-Produktsupport i

#### Garmin Connect i, 39

#### Garmin Training Center i

#### Geräte-ID 30

#### Gesamtprotokoll 24

#### Geschwindigkeits- datenfelder 27

#### Geschwindigkeitseinheiten 13

#### GPS 21, 22, 26

### H

#### Herunterladen von Software 8

#### Herzfrequenz

##### Bereiche 35

##### Datenfelder 26

#### Herzfrequenzsensor 5, 7, 34

##### Akku 36

##### Tipps 34

#### Höhendatenfelder 26

### I

#### Intervalltraining 17

### K

#### Kalibrierung

##### Fahrradsensor (GSC 10) 38

##### Laufsensoren 37

#### Kalorien 25

#### Koppeln

##### Computer 9

##### Herzfrequenzsensor 7

##### Zubehör 33

#### Koppeln von Sensoren 5

**L**

Laufsensor 37  
kalibrieren 37, 38  
Lithium-Ionen-Akku 40  
Lizenzvereinbarung 42

**Löschen**

erweiterte Trainings 18  
Läufe 24  
Protokoll 23  
Runden 24  
Strecken 20

Löschen aller Daten 39

**N**

Neigung 26

**P**

Pace 13  
PC-Kopplung 9, 31  
PC-Verbindung 9  
Positionen 21  
Produktregistrierung i  
Produktsupport i

**Protokoll 23**

anzeigen 24  
löschen 23  
übertragen 9

**R**

Registrierung i  
Reinigen des Forerunner iv  
Ring 2  
Bedienungstipps 1  
sperrern 3

**S**

Satellitenseite 21  
Satellitensignale 6  
Senden aller Daten 32  
Senden erzwingen 32  
Sensoren koppeln 5  
Software-Downloads i, 8  
Software-  
Lizenzvereinbarung 42  
Software-Update 39  
Softwareversion 30  
Sport-Modus 11  
Sprache 30  
Statussymbole 34

**Strecken 19**

löschen 20  
starten 19

Symbole 34

**T**

Technische Daten 40  
Töne 30  
Touch-Ring 1, 2  
Training 11  
Trainings 15  
Ausdauer 15  
erweitert 17  
Intervall 17  
Treiber, USB 9  
Trittfrequenz-Datenfelder 25

**U**

Übertragen von Daten 9  
Uhrzeit 6  
USB-Treiber 9  
USB ANT Stick 9

**V**

Verwendung in Gebäuden 21  
Virtual Partner 14, 19

### W

Wegpunkte, *siehe* Positionen

### Z

Zeitdatenfelder 27

Zeiteinstellungen 29

Ziele 24

Zubehör 5, 31, 33, 33–38

Zurücksetzen des

Forerunner 39

Zweite Uhrzeit 29



Die neusten Produktinformationen und Zubehörteile finden Sie auf der  
Garmin-Website unter [www.garmin.com](http://www.garmin.com).



© 2009 Garmin Ltd. oder deren Tochterunternehmen

Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9RB, Großbritannien

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan

Teilenummer 190-01066-32, Überarb. A